

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Islam mengajarkan berbagai macam adab dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya adalah adab makan. Adab makan dalam Islam menjadi begitu penting karena makan merupakan kebutuhan dasar manusia untuk bertahan hidup. Salah satu yang harus diperhatikan dalam adab makan adalah anjuran tentang jumlah mengunyah.

Rosulullah SAW menganjurkan kepada umat muslim untuk mengunyah sebanyak 33-kali, sesuai dengan sabda beliau, “kunyahlah tiga puluh tiga kali, lumatlah makanan kalian dengan dzikrulloh dan sholat, dan janganlah kalian tidur setelah makan karena akan menyebabkan hati kalian menjadi kesat atau keras”.

Alasan di balik turunnya hadits tersebut dapat dipahami, karena secara teori semakin banyak seseorang mengunyah maka semakin halus pula makanan yang akan masuk ke dalam saluran pencernaan.

Mengunyah adalah suatu proses penghancuran makanan yang melibatkan organ-organ didalam rongga mulut dan ludah sehingga mengubah ukuran dan konsistensi makanan (Setya, 2008). Mengunyah

Mengunyah (bentuk pencernaan mekanis) melibatkan organ gigi, otot rahang, otot lidah, persendian, dan system persarafan untuk melaksanakan tugasnya. Proses mengunyah akan berjalan dengan baik apabila semua organ yang terlibat bekerja secara baik. Proses mengunyah dipengaruhi oleh konsistensi makanan dan umur individu. Padatnya konsistensi makanan dan pertambahan umur individu menyebabkan peningkatan jumlah mengunyah.

Ludah (bentuk pencernaan kimiawi) berfungsi sebagai pemecah karbohidrat menjadi senyawa disakarida, yang akhirnya akan diproses kembali di dalam organ pencernaan menjadi monosakarida (glukosa). Monosakarida (glukosa) akan diserap tubuh sebagai bahan utama pembentukan energi bagi tubuh kita. Air ludah pada saat istirahat diproduksi sebanyak 0,3-0,4 ml per menit, sedangkan produksi setelah dirangsang dengan pengunyahan menjadi 1-2 ml per menit (Guyton&Hall, 2008). Sensasi rasa dapat meningkatkan kecepatan ludah sampai 0.9 ml/menit (Diana Setya, 2008). Ludah juga dipengaruhi oleh keadaan psikologi seseorang, misalnya pada orang depresi, stres, dan cemas. Jadi, jumlah mengunyah sebanding dengan jumlah ludah yang diproduksi oleh tubuh.

Ludah juga berfungsi sebagai salah satu sistem pertahanan tubuh. Air ludah mengandung zat-zat pelindung seperti sistem imun, antibodi, sistem penyeimbang (menyeimbangkan keasaman dalam mulut supaya kembali normal), dan enzim antimikroba dan antimikroorganisme seperti

... dapat membuat mikroorganisme

baik dan buruk tetap dalam keadaan seimbang sehingga tidak timbul penyakit atau kelainan dalam rongga mulut meskipun setiap hari dimasuki makanan dan minuman.

Fakta yang terjadi di masyarakat adalah sebagian besar masyarakat sudah mengetahui tentang anjuran mengunyah sebanyak 33-kali, akan tetapi masih banyak masyarakat yang belum mengetahui manfaatnya. Fakta inilah yang menyebabkan timbulnya rasa penasaran peneliti untuk membuka tabir dibalik hadits mengunyah sebanyak 33-kali.

B. Perumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara mengunyah dengan jumlah koloni mikroorganime pada bolus makanan ?
2. Bagaimana hubungan antara mengunyah dengan jumlah koloni mikroorganisme pada bolus makanan ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum.

Mengkaji lebih jauh hubungan antara mengunyah dengan jumlah koloni mikroorganisme pada bolus makanan.

2. Tujuan khusus.

Mencari hubungan antara mengunyah dengan jumlah koloni

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti.

Sebagai peningkatan upaya pengembangan ilmu dan sebagai sumber pustaka.

2. Bagi masyarakat.

Menjadi bahan atau informasi tentang adab makan sehingga menjadikan pola makan yang sehat.

3. Bagi Dinas Kesehatan.

Sebagai bahan masukan untuk upaya promosi kesehatan dalam rangka penatalaksanaan pencegahan berbagai penularan penyakit